



つくってみませんか

## あさりのスープ



《材 料》(4人分)

あさり(水煮缶)……………1缶

白菜……………2枚

きのこ類……………100g

\*

深ねぎ……………2本

かまぼこ……………1/2本

(\*は、半端に残っている野菜、練り物などを適量)

水……………3カップ

塩(減塩)・こしょう……適量

(1人分の栄養価68Kcal)

あさり缶をごはん、汁物  
おかずに使うと、かんたん  
に鉄分補給ができます。



《作り方》

- ① 白菜はざく切り、きのこ類は食べやすい大きさ、  
深ねぎは斜め切り、かまぼこは薄切りにする。
- ② 鍋にあさりの水煮缶を缶汁ごと入れ、水を加えて  
火にかけ、煮立ってきたら①を加え、火が通るま  
で煮る。
- ③ 塩こしょうで味を調べてつぎ分ける。

(食生活改善推進会)

